HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (PETL59021)
- de NAAM van het product (PROFORM 7.25Q loopband)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding)

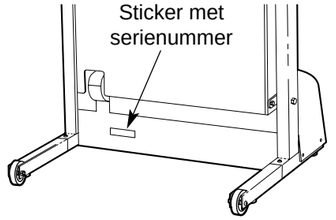
Onderdeel Nr. 185442 R0802A

Gedrukt in Canada © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PROFORM 7.25Q

Modelnummer PETL59021

Serienummer _____



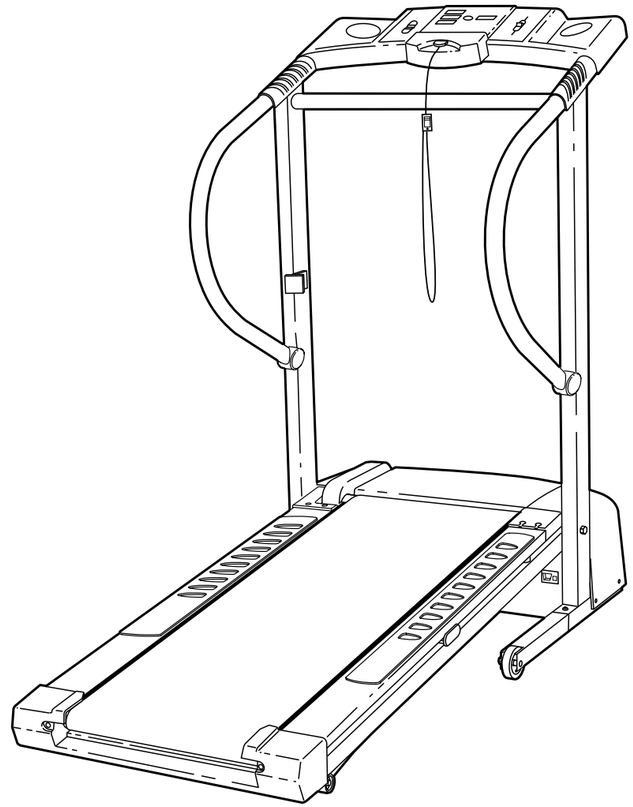
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

PRO·FORM 7.25Q

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 5
MONTAGE 6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN 9
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN 13
PROBLEMEN OPLOSSEN 15
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE 17
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laataste Pagina

Opgelet: U vindt een GEDETAILLEERDE TEKENING en een LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding.

PROFORM is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

OPGELET

VOORGESTELDE STREKOEFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Strek u langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieen en rug.

2. Kniepees strekken

Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees,onderrug en lies.

3. Kuit/achillespees strekken

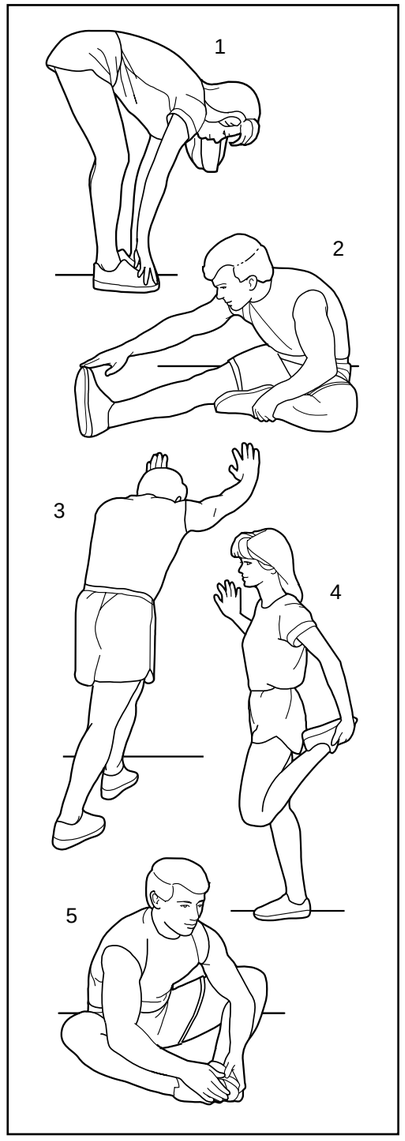
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Spieren: kuiten, achillespees en enkels.

4. Dijspier strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvalk aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupspieren.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier en heupspieren.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en informatie door voordat u de loopband gaat gebruiken om het risico van brandwonden, brand, electrische schok of persoonlijk letsel te verminderen.

1. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.**
2. **Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.**
3. **Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2 meter ruimte achter het apparaat en 0,5 meter aan iedere zijkant van het apparaat. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.**
4. **Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.**
5. **Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof is toegevoegd.**
6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.**
7. **De loopband kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.**
8. **Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.**
9. **Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportkleding voor mannen en vrouwen aanbevolen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, op sokken of op sandalen. Draag altijd sportschoenen.**
10. **Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 9). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.**
11. **Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.**
12. **Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.**
13. **Loop nooit op de loopband wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het electrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie VOORDAT U BEGINT op pagina 5 als de loopband niet goed werkt.)**
14. **Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de leuningen wanneer u de loopband gebruikt.**
15. **De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.**
16. **De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.**
17. **Verlies de loopband nooit uit het oog wanneer die in gebruik is. Verwijder de sleutel en trek de stekker uit het stopcontact wanneer de loopband niet in gebruik is.**
18. **Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 13). U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**
19. **Zorg ervoor dat de sluitklip volledig gesloten is voordat u de loopband inklapt of verplaatst.**
20. **Inspecteer alle onderdelen van de loopband en draai ze dan goed vast.**

21. **Steek nooit iets in welke opening dan ook.**

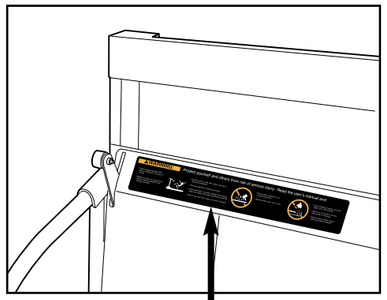
22. **GEVAAR: Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.**

23. **Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor ver- huur.**

⚠WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw loopband. De vertaling van de engelse sticker is als volgt:



WAARSCHUWING: Bescherm u zelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees de gebruiksaanwijzing en:
- **Vergrendel de skuitklip volledig voordat u de loopband opbergt of verplaatst.**
- **Verlaag de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt.**
- **Sta altijd op de zijrails wanneer u de loopband start of stopt.**
- **Stel de snelheid geleidelijk bij.**
- **Houdt u vast aan de leuningen zodat u niet valt. Draag altijd de veiligheidsklem wanneer u de loopband gebruikt.**
- **Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig wordt, of kortademig wordt.**
- **Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.**
- **Verwijder de sleutel wanneer u het apparaat niet gebruikt.**
- **Houdt uw kleding, vingers en haar bij de loopband weg.**
- **Probeer nooit de band bij te stellen of te repareren terwijl het ronddraait.**
- **Draag altijd sportschoenen wanneer u de loopband gebruikt.**

Opgelet: De hieronder weergegeven sticker is 38% van de ware grootte.

⚠WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:
• Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
• Reduce incline to lowest level before folding treadmill into storage position.
• Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
• Change speed in small increments.
• Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
• Never allow children on or around treadmill.
• Remove key when not in use.
• Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
• Always wear athletic shoes while operating treadmill.

RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE

⚠WAARSCHUWING:
Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.

De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

De volgende richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw oefenprogramma. Voor meer informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is om vet te verbranden of uw cardivasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit het middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vet verbranding en voor een aerobic oefening.

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Om de juiste harstlag meting te berekenen moet u eerst onder de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. De twee laagste getallen zijn voor vet verbranding aanbevolen. Het hoogste getal is voor aerobic oefeningen aanbevolen.

Gebruik de pols-sensor op het bedieningspaneel om uw hartslag tijdens het oefenen te meten.

Vet verbruiken

Om effectief vet te verbranden moet U voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare koolhydraten. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam vet als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij todat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden.

Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobic oefening

Uw oefening moet aerobic zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobic oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze hogere intensiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic oefening wilt uitvoeren.

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderleden bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur , uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 60 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten). Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

Afkoeling—Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

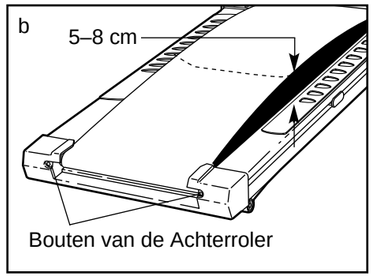
OEFENFREQUENTIE

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens een dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer erop gelopen wordt

OPLOSSING: a. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.

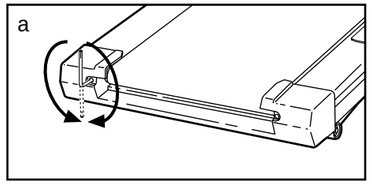
b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 8 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



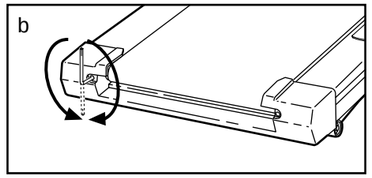
c. Bel onze klantendienst wanneer de loopband blijft vertragen.

PROBLEEM: De loopband ligt niet in het midden of slipt wanneer erop gelopen wordt

OPLOSSING: a. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT wanneer de loopband niet goed in het midden ligt. Als de loopband naar links is verschoven,** draai met de meegeleverde sleutel de linker bout van de achterroller een 1/2 slag met de klok mee. **Als de loopband naar rechts is verschoven,** draai dan de bout van de achterroller een 1/2 slag tegen de klok in. Zorg ervoor dat u de band niet te strak aandraait. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



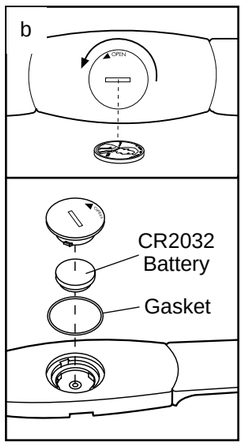
b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 8 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



PROBLEEM: De hartslag monitor werkt niet goed.

OPLOSSING: a. Kijk bij PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN op pagina 10 wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

b. Wanneer de hartslag monitor nog steeds niet goed werkt vervang dan de batterij. Zoek om de batterij te vervangen naar de deksel aan de achterkant van de sensor. Steek een muntje in de gleuf van de deksel en draai de deksel tegen de klok in tot aan de “open” positie. Verwijder de deksel. Haal vervolgens de batterij uit de sensor. Plaats er een nieuwe **CR2032 batterij** in met het opschrift naar boven. Zorg ervoor dat de rubber band goed zit. Maak de deksel weer vast en draai de deksel in de “gesloten” positie.

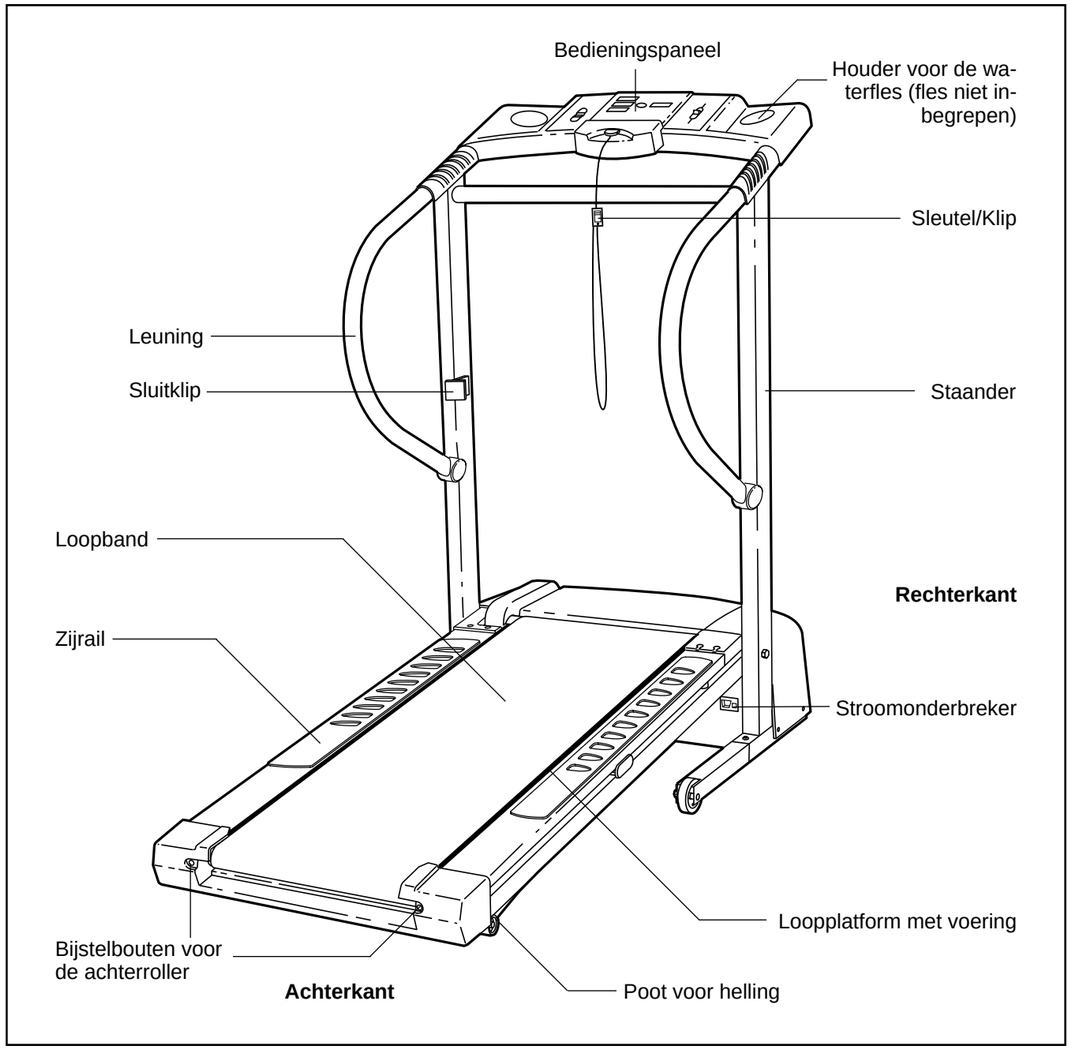


VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de nieuwe PROFORM 7.25 Q loopband hebt gekozen. De 7.25Q loopband bevat geavanceerde technologie en een innoverende design om u de beste oefening aan te bieden binnen het gemak en de privacy van uw eigen huis. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de 7.25 Q loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

Lees deze handleiding voor uw eigen welzijn zorgvuldig door voordat u de loopband gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer van de loopband is PETL59021. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de loopband (zie kaft van deze handleiding).

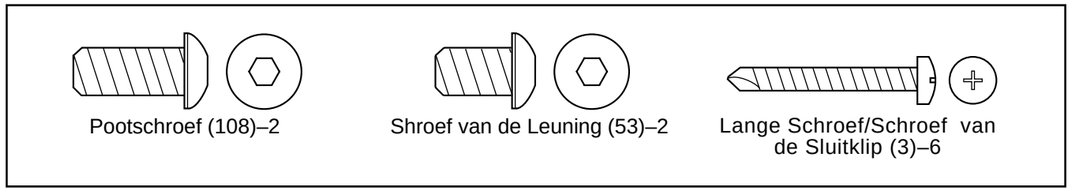
Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



MONTAGE

De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft. **U zult de meegeleverde sleutel , uw eigen kruiskop schroevendraaier , en een knijptang nodig hebben.**

Opgelet: De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeer behandeld. Het kan zijn dat tijdens het vervoer wat van het middel op de bovenkant van de loopband terecht is gekomen of zich in de verpakking bevindt. Dit is normaal en tast de prestatie van de loopband niet aan. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap gewoon weg.



⚠ WAARSCHUWING: Steek de stekker pas in het stopcontact wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.

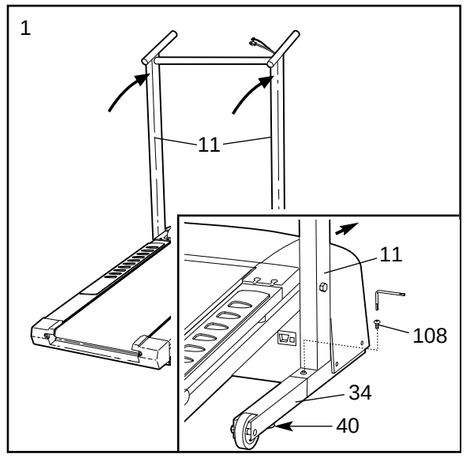
1. Snij de plastic band los van de zijkant van de loopband.

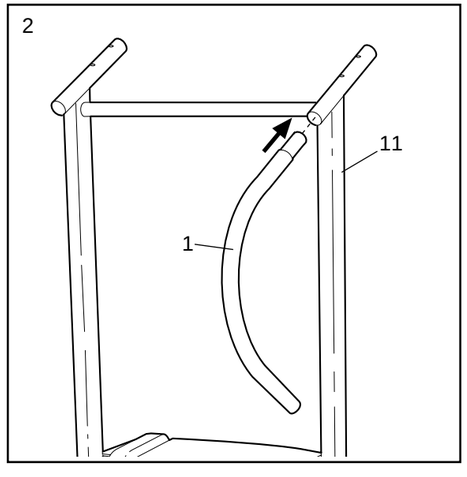
   Til met de hulp van een tweede persoon de Staanders (11) voorzichtig op totdat de loopband zich in de getoonde positie bevindt.

   Steek een van de Poten (34) in de loopband zoals aangegeven is. (Opgelet: Om dit wat te vergemakkelijken, kan men Staanders [11] in de aangegeven richting kantelen). Zorg ervoor dat het Grondsteuntje (40) zich aan de goede kant van de Poot bevindt. Bevestig de Poot met een Pootschroef (108). **Zorg ervoor dat u tijdens het vastdraaien goed op de kop van de Schroef drukt.**

   Maak de andere Poot (34) op dezelfde manier vast.

2. Steek een Handleuning (1) in de buis aan de bovenkant van de rechter Staander (11). Voltooi stap 3 terwijl de tweede persoon de Handleuning vasthoudt.





PROBLEMEN OPLOSSEN

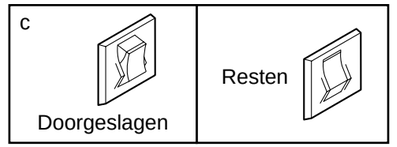
U kunt de meeste problemen met uw loopband oplossen door de hieronder genoemde stappen te volgen. Zoek het probleem dat bij u van toepassing is en volg de instructies. Mocht u verdere hulp nodig hebben, neem dan contact op met onze klantendienst.

PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat de stekker goed is aangestoken in een geaard stopcontact. (Zie pagina 9.) Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 meter of korter.

b. Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich volledig in het bedieningspaneel zit.

c. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband. Als de knop uitsteekt zoals aangegeven is de stroomonderbreker doorgeslagen. Wacht 5 minuten en druk de schakelaar opnieuw in om de stroomonderbreker opnieuw in werking te stellen (te resetten).



PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

OPLOSSING: a. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband (zie tekening boven). Als de stroomonderbreker is doorgeslagen, wacht dan 5 minuten en druk dan de schakelaar weer in.

b. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact steekt, haal hem er uit, wacht 5 minuten en steek de stekker opnieuw in het contact.

c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw goed in het bedieningspaneel.

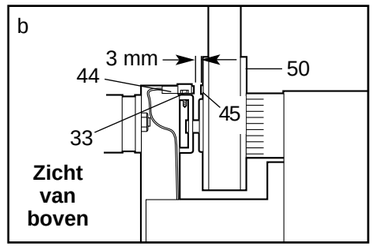
d. Als de loopband nog niet wil draaien, bel dan onze klantendienst.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

OPLOSSING: a. **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Controleer de batterijen in het bedieningspaneel. Als de batterijen vervangen moeten worden, zie stap 8 op pagina 8. De meeste problemen worden veroorzaakt door lege batterijen.

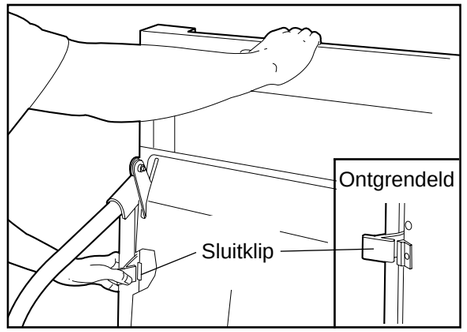
b. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai de schroeven van de kap los en verwijder de kap.

Zoek de Sensor (44) en de Magneet (45) aan de linkerkant van de Katrol (50). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Sensor ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de Schroef (33) wat los en verplaats de Sensor enigszins. Draai de Schroef weer vast. Maak de kap weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.

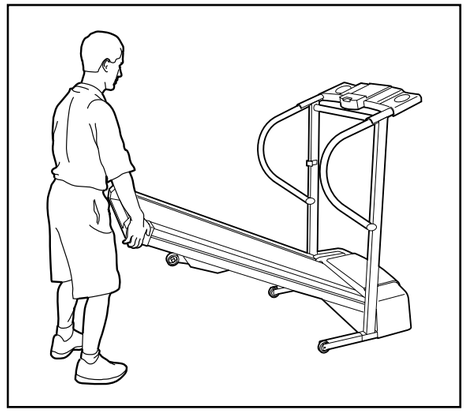


HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN

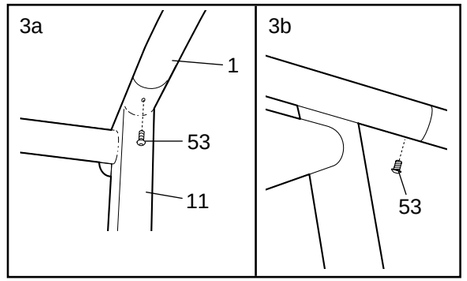
1. Houdt het uiteinde van de loopband vast zoals aangegeven. Druk met uw linker duim op de sluitklip en houdt deze vast. Klap de loopband zodanig uit dat het onderstel en zijrails langs de sluitklip schuiven.



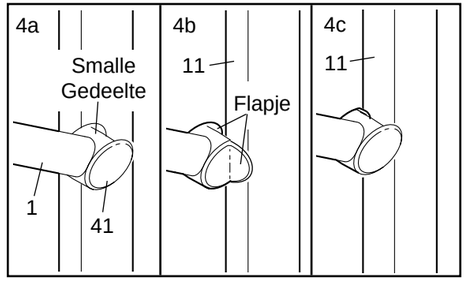
2. Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. **WAARSICHUWING: Buig door uw knieën en houdt u rug recht om het risico op persoonlijk letsel te vermijden.**



3. Stel het gat in de Handleuning (1) gelijk met het aangegeven gat in de rechter Staander (11). Draai een Schroef voor de Handleuning (53) **twee slagen** in de Staander en in de Handleuning onder de in tekening 3b aangegeven hoek. U kunt het u wat makkelijker maken door de Handleuning wat op te tillen en te duwen terwijl u de Schroef voor de Handleuning wat vastdraait.



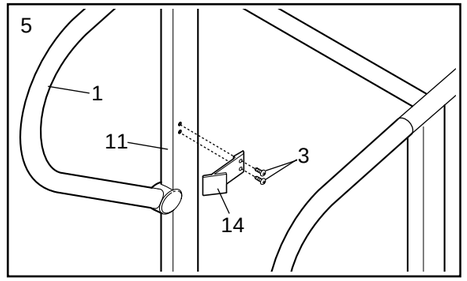
4. Bekijk tekening 4a. Schuif een Kapje van de Handleuning (41) op het uiteinde van de Handleuning (1). Het Kapje van de Handleuning moet zoals aangegeven op de Handleuning passen, met het smalle gedeelte van het Kapje van de Handleuning boven. Plaats de onderkant van de Handleuning aan de zijkant zoals aangegeven. Bekijk tekening 4b. Vouw het flapje van het Kapje van de Handleuning tegen een van de zijkanten terwijl u het Kapje van de Handleuning op de Staander (11) plaatst zoals aangegeven in tekening 4c.



5. Raadpleeg stap 3. Draai de Schroef voor de Handleuning (53) goed vast.

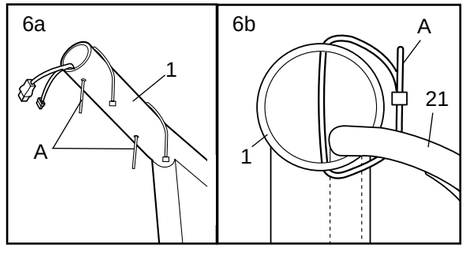
   Maak de andere Handleuning (1) aan de linker Staander (11) vast zoals beschreven in stap 2 tot en met 4.

   Maak het Sluitklip (14) aan de linker Staander (11) vast met twee Shroef van de Sluitklip (3). **Zorg ervoor dat u de Schroeven niet te strak aandraait.**



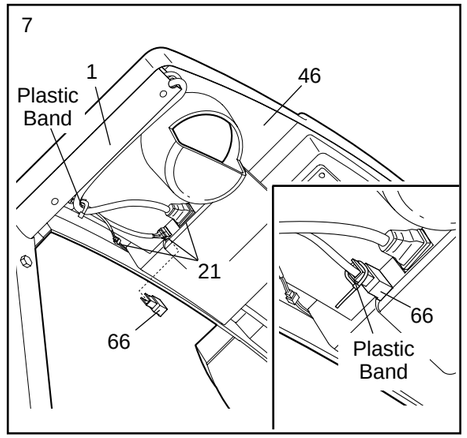
6. Bekijk de tekening 6a hierboven. Steek de twee meegeleverde plastic verbindingen (A) door de aangegeven gaten in de rechter Handleuning (1).

   Bekijk de tekening 6b hierboven. Bekijk de rechter Handleuning (1) en zorg ervoor dat de Draden (21) aan de aangegeven kant vast zitten. Maak de plastic verbindingen (A) goed vast.

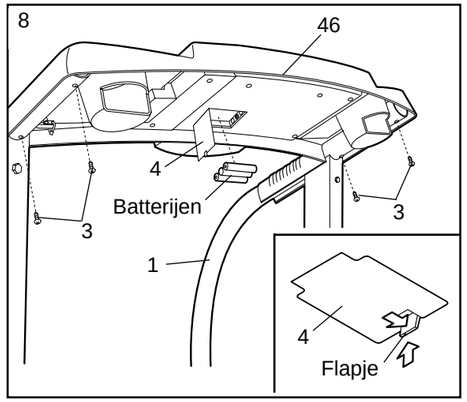


7. Plaats de Sockel van het Bedieningspaneel (46) op de Staander (11) (alleen de rechter Staander is getoond). Trek net genoeg aan de twee Draden (21) om deze met het contactpunt van de Sockel van het Bedieningspaneel aan te sluiten. Maak een lus met de aangegeven plastic verbinding en steek het eind door de houder aan de onderkant van het Bedieningspaneel. Zoek naar de Draad die een twee-pen connector en een drie-pen connector bevat. Sluit de connectors aan op de goede contactpunten van de Sockel van het Bedieningspaneel. **Draai de connectors een slag als deze niet gemakkelijk op elkaar passen en sluit de connectors aan.** Schuif een Draad Beschermer (66) op de connectors zodat deze helemaal bedekt zijn. Sluit vervolgens de andere Draad op het andere contacpunt van de Sockel van het Bedieningspaneel. **WAARCHUWING: Verbindt of trek de Draaden niet uit elkaar terwijl het snoer van de loopband in het stopcontact zit.** Maak de plastic verbinding vast en snij af de uiteinden.

   Zie de inzet-tekening. Maak een lus rond de Draad Beschermer (66) met de inbegrepen plastic verbinding zodat deze in de twee gleufjes van de Draad Beschermer zit. Maak de plastic verbinding vast en snij af de uiteinden.



8. Schroef voorzichtig vier Lange Schroeven (3) in de Handleuningen (1) en de Consolebasis (46). **Zorg ervoor dat de Draden (21) in de rechterleuning niet in de schroefgaten zitten.** Nadat een begin is gemaakt met de vier lange schroeven, schroef ze er verder in tot ze vast zitten; **schroef ze niet te vast.**



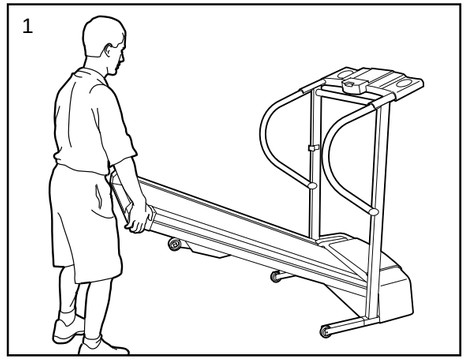
   Voor het bedieningspaneel heeft u drie batterijen van 1,5 V nodig (meegeleverd). Wij bevelen alkaline batterijen aan. **Pak om de batterijen te installeren eerst de Staanders (11) vast om enige statische electriciteit te voorkomen.** Verwijder vervolgens de Deksel (4) zoals aangegeven in de tekening. Plaats de drie batterijen in het bedieningspaneel. **Zorg ervoor dat de negatieve polen (–) van de batterijen de veren aanraken.** Druk op het flapje van de deksel en duw vervolgens het flapje naar voren zoals aangegeven om de deksel te sluiten. Zorg ervoor dat het flapje goed sluit.Snij de plastic verbindingen die in stap 6 gebruikt worden af.

9. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde sleutel op een veilige plaats. U zult de sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 16). Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

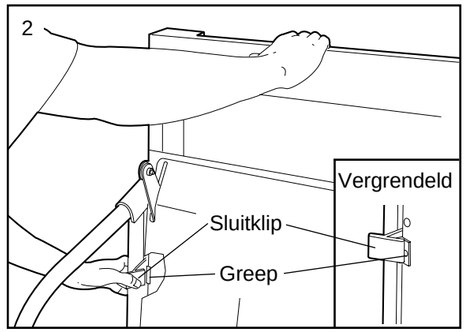
Neem de stekker uit het stopcontact voordat u de loopband wilt inklappen. **WAARSCHUWING: U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**



1. Houdt de loopband vast op de rechts aangegeven plaatsen. **Buig door uw knieën en houdt uw rug recht om persoonlijk letsel te vermijden. Zorg ervoor dat u de kracht van uw benen gebruikt in plaats van uw rug om de loopband te tillen.** Til de loopband half omhoog.

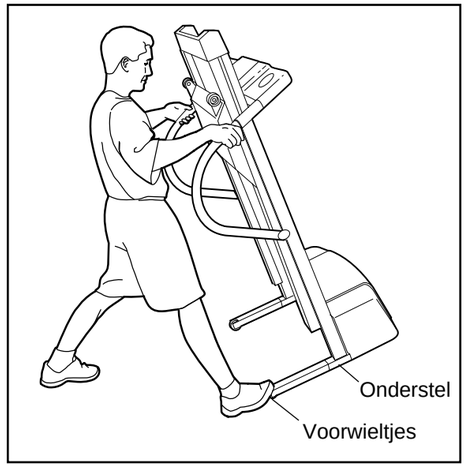
2. Plaats uw rechterhand zoals aangegeven en houdt de loopband goed vast. Druk op de sluitklip. Til de loopband zover omhoog totdat de sluitklip over de greep past. Het kan helpen als u de handleuning wat naar buiten drukt wanneer u de loopband optilt. **Zorg ervoor dat de sluitklip goed over de greep past.**

   Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet u eerst de loopband inklappen zoals hierboven is beschreven. **Zorg ervoor dat de sluitklip volledig over de greep past.**



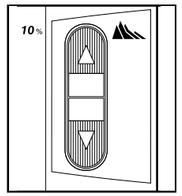
1. Pak de uiteinden van de leuningen vast. Plaats een voet op het onderstel zoals aangegeven.

2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de voorwieltjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**

3. Plaats weer een voet op het onderstel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

3 **De helling van de loopband bijstellen als u dat wilt.**

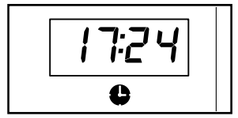
Druk om de helling van de loopband te veranderen op de bovenste of de onderste knop van de hellingcontrole totdat u de gewenste helling bereikt.



4 **Bekijk uw vordering op de vier displays.**

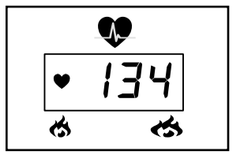
Snelheid display—Deze display geeft de snelheid van de loopband aan.

Tijd display—Deze display geeft de verlopen tijd aan.



Afstand display—Deze display geeft de gelopen afstand aan.

Calorieën/Vet Calorieën/Hartslag display—Deze display geeft bij benadering de verbruikte calorieën en vet calorieën aan. (Zie Vet verbruiken op pagina 17). Telkens na een paar seconden zal het aangegeven getal op de display veranderen. Pijlen op de display geven aan welk getal wordt aangegeven. Opgelet: Deze display geeft alleen uw hartslag aan wanneer u de borstkas-sensor draagt.



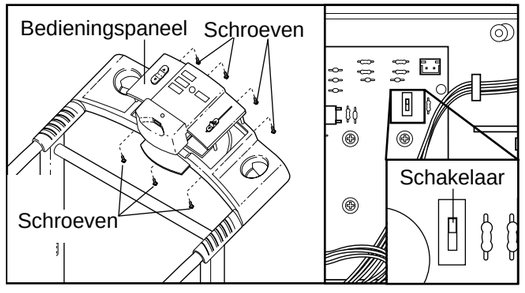
Druk op de On/Reset knop om de displays opnieuw in te stellen (te resetten).

5 **Stop de loopband en verwijder de sleutel wanneer u klaar bent**.

Stap op de zijrails en schuif de snelheidscontrole naar de reset positie. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel. De displays zullen na een paar minuten doven. **Aandacht: De displays zullen altijd automatisch doven wanneer de loopband tot stilstand komt en de ON/RESET knop niet gedurende enkele minuten wordt ingedrukt. Dit spaart de batterijen.**

HOE DE MIJLEN OF KILOMETERS EENHEID TE KIEZEN

Het bedieningspaneel geeft de afstand en de snelheid in kilometers of mijlen aan. Trek om van eenheden te veranderen eerst **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Verwijder vervolgens de schroevenvan het bedieningspaneel uit de sokkel van het bedieningspaneel. Til het bedieningspaneel een paar centimeter op. Wees voorzichtig dat u niet aan de draden trekt en keer het bedieningspaneel om. Zoek naar de kleine schakelaar op de achterkant van het bedieningspaneel. Duw vervolgens om kilometers of mijlen te kiezen de schakelaar naar boven of naar beneden. Maak het bedieningspaneel weer vast aan de sockel van het bedieningspaneel. **Haal vervolgens een van de batterijen vijf seconden uit het bedieningspaneel en steek de batterij weer terug. Het bedieningspaneel zal zich opnieuw instellen (resetten).**



GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE PERFORMANT LUBE® LOOPBAND

Uw loopband bevat een band die met PERFORMANT LUBE® is behandeld. BELANGRIJK: **Behandel de band of het loopplatform nooit met silicone spray of enig ander middel. Als uw dat doet zult u de loopband beschadigen.**

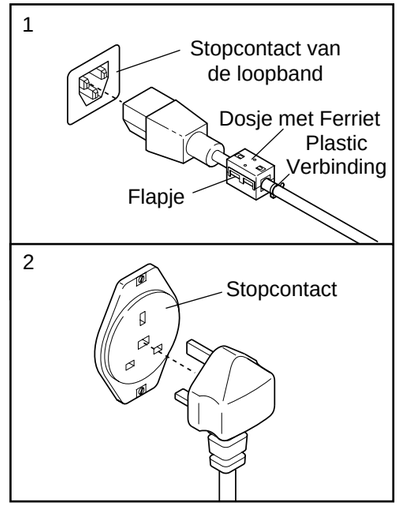
HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de electriciteit om zodoende het risico van electrische schok te verminderen. Een snoer en geaarde stekker zijn bijgeleverd.

Het apparaat wordt met twee snoeren geleverd. Gebruik het snoer die in uw stopcontact past. Steek het in tekening 1 aangegeven uiteinde van het snoer in het contactpunt van de elliptische crosstrainer. Licht vervolgens het flapje van het dosje met ferriet op en klem het rond het snoer vast. Het dosje met ferriet kan niet op het snoer schuiven. Maak de inbegrepen plastic verbinding achter het dosje met ferriet vast en snij de uiteinden van de verbinding af. Steek de stekker in een geaard stopcontact zoals aangegeven in tekening 2.

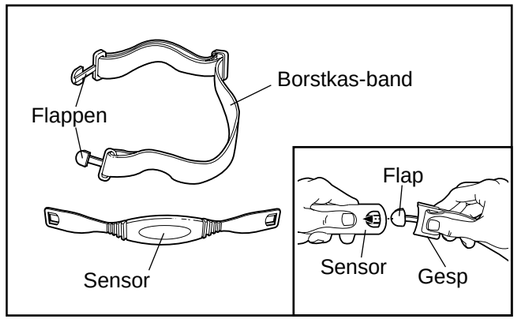
Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen met een door de fabrikant aanbevolen snoer.

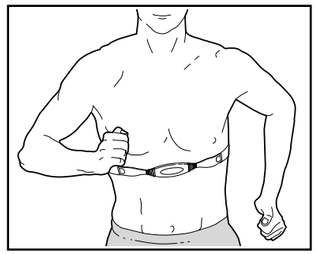
⚠ OPGELET: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een electrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Knoei niet aan de stekker van het apparaat. Laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.



HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE DRAGEN

De borstkas-sensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor (zie de tekening hieronder). Steek de flap van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.





Doe vervolgens de borstkas-sensor om uw borstkas en maak het andere eind van de borstkas-band vast aan de sensor. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De borstkas-sensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee electrodes aan de binnenkant (de electrodes hebben kleine randjes). Maak beide electrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spug of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

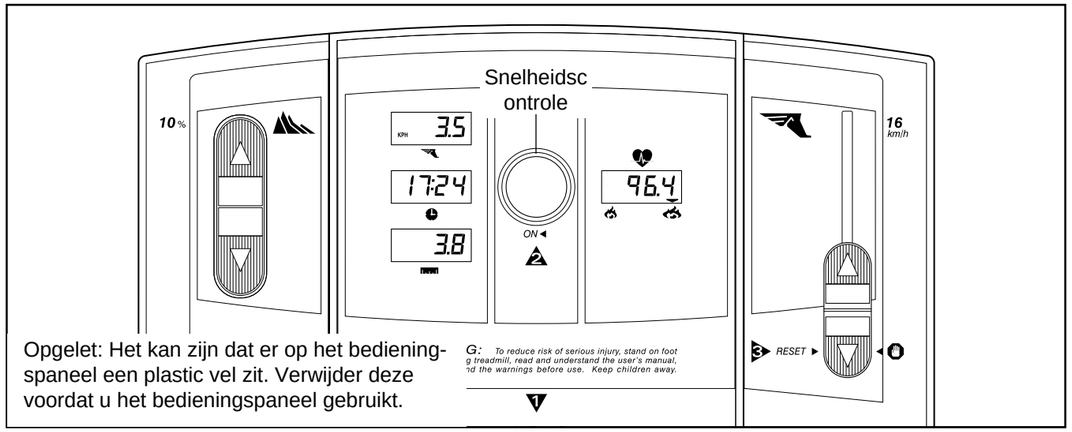
VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

- Droog de borstkas-sensor goed na ieder gebruik. De borstkas-sensor wordt ingeschakeld wanneer u de electrodes nat maakt en de pols-sensor draagt. De borstkas-sensor gaat uit wanneer het wordt afgedaan en de electrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkas-sensor electrodes niet goed gedroogd worden.
- Bewaar de borstkas-sensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkas-sensor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkas-sensor niet lang bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10 C of aan een temperatuur hoger dan 50 C.
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de borstkas-sensor niet te veel.
- Maak de borstkas-sensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

De instructies op de volgende pagina's leggen uit hoe u de borstkas-sensor met het bedieningspaneel kunt gebruiken. Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de borstkas-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opgelet: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armslengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-sensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkas-sensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen veroorzaakt door hoogspanningsdraden en andere electromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.
- De CR2032 batterij kan vervangen moeten worden (zie pagina 16).

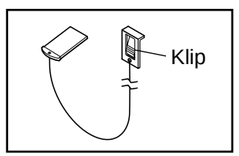


Opgelet: Het kan zijn dat er op het bedieningspaneel een plastic vel zit. Verwijder deze voordat u het bedieningspaneel gebruikt.

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende voorzorgsmaatregelen door voordat u het bedieningspaneel gebruikt.

- **Sta nooit op de loopband wanneer u deze in gebruikt neemt.**
- **Draag altijd de klip (zie tekening hierboven) wanneer u de loopband gebruikt. De loopband zal stoppen wanneer de sleutel uit het bedieningspaneel gehaald is.**
- **Stel de snelheid geleidelijk bij.**
- **Houdt het bedieningspaneel droog om het risico van een electrische schok te voorkomen. Zorg ervoor dat u geen vloeistof op het bedieningspaneel morst en gebruik alleen maar sluitbare flessen.**

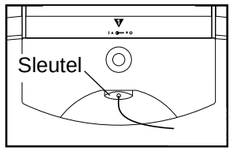
BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



Zorg ervoor dat de stekker goed aangesloten is voordat u het bedieningspaneel gebruikt. (Zie pagina 9.) Sta op de zijrails van de loopband. Neem de klip die aan de sleutel vast zit (bekijk tekening hierboven) en doe de klip om uw taille. Steek vervolgens de sleutel in het bedieningspaneel. **Test de klip door een paar stappen achteruit te lopen totdat de sleutel uit het bedieningspaneel valt. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de klip bij.**

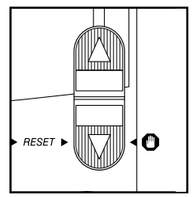
Opgelet: Het bedieningspaneel geeft de afstand en snelheid in kilometers of mijlen aan. (Zie HOE DE MIJLEN OF KILOMETERS EENHEID TE KIEZEN op pagina 12).

1 Steek de sleutel volledig in.



Door het insteken van de sleutel zullen de displays niet gaan branden. Dit gebeurt pas wanneer u de ON/RESET knop indrukt of wanneer de loopband begint te draaien. Aandacht: De displays zullen al branden als u zojuist de batterijen hebt geinstalleerd.

2 De snelheidscontrole opnieuw instellen en de loopband starten.



Schuif de snelheidscontrole volledig naar links tot de reset positie. **Aandacht: Iedere keer dat de loopband stopt moet u de snelheidscontrole naar de reset positie schuiven voordat u de loopband weer kunt gebruiken.**

Schuif nadat u de snelheidscontrole naar de reset positie heeft geschoven deze vervolgens langzaam naar rechts totdat de loopband op lage snelheid begint te draaien. Stap voorzichtig op de loopband en begin uw oefening. Stel de snelheid bij zoals u dat wilt door de snelheidcontrole verder door te schuiven.

Ga om de loopband te stoppen op de zijrails staan en schuif de snelheidscontrole naar de reset positie.

Bekijk tijdens de eerste paar minuten dat de loopband draait, de ligging van de band en stel deze bij mocht het nodig zijn (zie pagina 16).

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PETL59021

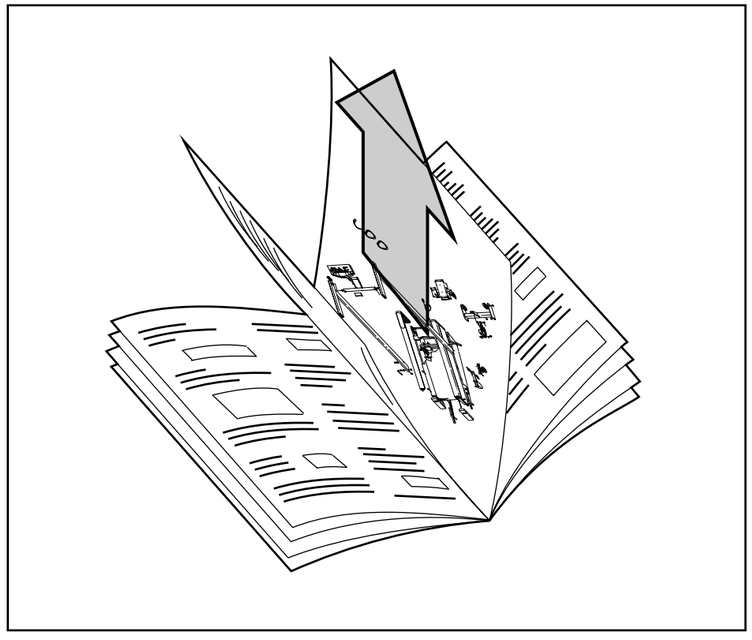
R0802A

Nr.	Aantal	Beschrijving
1	2	Handleuning
2	1	Sleutel/Klip
3	6	Lange Schroef/ Schroef van de Sluitklip
4	1	Deksel
5	1	Schuimrubber Handvat (Linker)
6	1	Lift Motor
7	2	Bout van de Helling
8	1	Snelheidsmeter
9	1	Snelheidscontrole
10*	1	Montage van het Bedieningspaneel
11	1	Staander
12	1	Riem van de Motor
13	2	Schroef van de Verbinding
14	1	Sluitklip
15	1	Schuimrubber Handvat (Rechts)
16	7	Verbinding van 20 cm
17	1	Motor Schakelmoer
18	1	Katrol/Vliegwiel/ Ventilator
19	1	Motor
20*	1	Motor/Katrol/ Vliegwiel/Ventilator
21	1	Harnas met Draden
22	1	Schumrubber Stuk
23	1	Motorkap
24	1	Beschermer van de Kap
25	16	Kleine Schroef
26	1	Controller
27	1	Motor Pivot Bolt
28	1	Moer van de Motor
29	1	Ster-tussenring van de Motor
30	1	Tussenring van de Motor
31	1	Bout van de Motor
32	1	Helling Stopsteun
33	9	Sensor Schroef/Kap Schroef
34	2	Poot
35	1	Imbussleutel
36	2	Bout van het Wiel
37	2	Wiel
38	6	Moer van het Wiel/Moer
39	11	Tussenring
40	4	Grondsteuntje
41	2	Kapje van de Handleuning
42	1	Klip
43	1	Sensorklip
44	1	Sensor
45	1	Magneet
46	1	Consolebasis
47	2	Schakeltussenstuk van het Onderstel
48	4	Schroef van het Platform
49	2	Middelste Isolator
50	1	Voorwieltje/Katrol
51	1	Bijstelbout van het voorwieltje
52	2	Wieltje van de Helling
53	4	Schroef van de Handleuning
54	2	Schroef van de Achter Platform
55	1	Contact-punt
56	1	Stroomonderbreker
57	2	Schakeltussenring van het Onderstel
58	2	Schakelbout van het Onderstel
59	4	Schoef van de Voorste Beschermkap
60	1	Onderkap van de Motor
61	4	Verbindingsklip
62	1	Pols Ontvanger
63	3	Verbinding
64	1	Choke
65	2	Loopband geleider
66	1	Draad Beschermer
67	1	Loopband
68	1	Loopplatform
69	1	Onderkap
70	17	Schroef van de Elektronica
71	1	Helling Draadkoker
72	2	Voorste Isolator
73	4	Schroef van Isolator
74	1	Borstkas-sensor
75	1	Borstkas-band
76	1	Linker Voorste Beschermkap
77	2	Bout van het Wieltje van de Helling
78	1	Rechter Voorste Beschermkap
79	4	Moer van het Wieltje van de Helling
80	1	Geaarde Draad
81	1	Bout van Stopsteun
82	1	Poot voor de Helling
83	2	Bijstelbout van de Achterroller
84	1	Achterste Kapje
85	1	Sticker van de Sluitklip
86	1	Achterste Roller
87	1	Onderstel
88	1	Schild van het Katrol
89	1	Achterste Voetkussenjte (Rechts)
90	4	Tussenring uit Nylon
91	1	Achterste Voetkussenjte (Linker)
92	1	Elektronica Houder
93	2	Schakelhuls van de Motor
94	1	Schakelmouw van de Motor
95	1	Filter
96	1	Ring
97	1	Draad van de Pols
98	1	Electrische snoer
99	14	Schroef van het Bedieningspaneel/ Schroef van de Beschermkap
100	4	Schroef van de Riem
101	2	Schroef van Greep
102*	2	Poot Montage
103	1	Deksel van de Sockel van het Bedieningspaneel
104	4	Klem
105	2	Korte Schroef van het Bedieningspaneel
106	1	Handgreep met Pols
107	1	Dosje met Ferriet
108	1	Pootschroef
#	1	Witte Draad van 14”
#	1	Witte Draad van4”, 2F
#	1	Groene Draad van 4”, F/ring
#	1	Zwarte Draad van 4”, 2F
#	1	Witte Draad van 8”, Pigtail
#	1	Gebruikersaanwijzing

* Inclusief alle meegeleverde delen
# Deze onderdelen woorden niet getoond

HAAL DEZE GEDETAILLEERDE TEKENING EN LIJST MET ONDERDELEN UIT DE HANDLEIDING

Bewaar deze GEDETAILLEERED TEKENING en LIJST MET ONDERDELEN voor verdere raadpleging.



Opgelet: Specificaties kunnen zonder aankondiging veranderen. Voor meer informatie om onderdelen te bestellen die vervangen moeten worden zie de laatste pagina van de handleiding.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. PETL59021 R0802A